

Événement multisports – Endurance: Jeux de course (méthode continue à durée variable)

Les jeux de course sont une méthode d'entraînement qui consiste à varier continuellement les allures.

- **Jeu de course sur terrain:** La vitesse de course est adaptée au profil du terrain: plus lente en montée, plus rapide à plat ou en descente.
- **Jeu de course polonais:** Avec cette méthode, les temps de travail et de pause sont donnés au départ. Exemple: 2-3-4-5-4-3-2 minutes rapides, avec à chaque fois une minute de pause sous forme de course légère.
- **Jeu de course suédois (fartlek):** Cette méthode consiste à alterner les allures de course en s'inspirant du terrain sur lequel on évolue. Il s'agira par exemple de se fixer un point jusqu'auquel on augmente le tempo avant de récupérer et de repartir pour une nouvelle accélération.
- **Jeu de course surprise:** Avant l'entraînement, on décide d'un ordre de passage ainsi que les durées minimales et maximales pour les intervalles (par exemple: de 30 secondes à deux minutes, par tranches de 30 secondes). A tour de rôle, les coureurs annoncent la durée de l'intervalle. Durant la pause, qui correspond toujours à la moitié de la charge (30 secondes min.), le coureur suivant indique le prochain intervalle.



Source: Rafael Meier, enseignant d'éducation physique au degré secondaire I



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO